

晚期结直肠癌或可受益于靶向、免疫治疗

结直肠癌是我国常见和高发的恶性肿瘤之一，多见于40岁以上的人群，男性患结直肠癌的人数高于女性，比例大约为2:1。由于结直肠癌临床症状缺乏独特症状，60%左右的结直肠癌患者就诊时已处于中晚期，多数需要药物治疗或化疗。与传统的“大撒网”式的化疗相比，靶向、免疫治疗等精准治疗手段，越来越显现优势。

我国六成结直肠癌患者发现时为中晚期

“这两年，虽然人们对疾病认识有进步，但我国仍是中晚期发现的病人较多。”专家对记者表示，我国目前Ⅲ、Ⅳ期的病人占了60%左右，Ⅰ、Ⅱ期的病人占40%左右，尤其Ⅰ期的病人很少。“这与结直肠癌疾病本身的特点有关系。”专家指出，结直肠癌是隐匿性的病，早期没有典型症状，中国人发现的结直肠癌多是低位，60%以上是直肠癌，出血是主要症状，90%的病人会把它当成痔疮。“往往因血便就诊的病人3~6个月后才得到确诊，一定程度上延误了治疗的最佳时间。”

“相信日后越来越多的结直肠癌可以尽早发现。”专家认为，一是人们

对健康意识提高了，以前很少人体检做胃肠镜，现在因胃肠镜体检筛查出了部分早期病人；二是筛查手段和技术进步了，以前查粪便只看潜血，但粪便有潜血的病人，往往已是中晚期，现在可以通过粪便DNA检测，提高了早期发现的可能。

分期决定治疗手段，精准治疗是趋势

结直肠癌的治疗和手段，与疾病的分期有很大关系。专家称，特别是早期的结直肠癌可在内镜或直视下切除恶变的息肉；没有转移的进展期的患者，是以手术为主；有转移的结直肠癌，手术并非首选的治疗方法，可以通过药物或药物联合手术治疗，化疗是首选治疗方案。目前来说，Ⅰ期结直肠癌术后五年生存率是90%以上，Ⅱ期术后五年生存率在80%以上，Ⅲ期的五年生存率50%~70%，Ⅳ期若单化疗五年生存率仅10%左右。

近些年尤其是2000年后，对于晚期病人来说治疗手段有很多进展，主要体现在药物上。专家称，2003年开始出现靶向药物，让癌症治疗进入了个体化治疗、精准治疗时代。靶向药

物是适合Ⅳ期不可切除的晚期结直肠癌患者。它有两类，一类是抗肿瘤血管内皮生长因子受体药物，此类药物以贝伐珠单抗为代表，另一类是抗表皮生长因子受体，以西妥昔单抗为代表。这两类靶向药出现之前，这部分病人通过化疗的生存期是20个月左右，若使用适合的靶向药物，可以达到30~40个月的生存期。

药物进步还体现在免疫治疗上，如PD-1免疫药物。免疫治疗也是适合Ⅳ期不可切除的晚期结直肠癌患者，有疗效持续时间长、副作用比较小等优点，但只对错配修复基因缺失的人有效，这一人群较小，目前结直肠癌患者中仅约10%可享受到免疫治疗的好处。

靶向药物有优势，部分已入医保

专家称，靶向药的使用是根据发病部位、肿瘤基因状态不同来筛选适合使用的病人，体现了精准治疗。若化疗和靶向治疗联合，可延长病人寿命长达3年甚至更长。

抗表皮生长因子受体的靶向药物只适合相应基因野生型的病人，优势是缩小肿瘤，延长生存时间。而由于

抗肿瘤血管生成的靶向药贝伐珠单抗的作用是抑制肿瘤血管生成，让已生成的畸形肿瘤血管规范化并修复功能，暂时还未发现其受到基因状态的限制，适应人群更广，且由于作用于微环境，因此作用持久，在延长病人生存期有优势，特别是对于右半结肠癌患者，但有心脑血管病、结直肠梗阻严重、穿孔或出血的病人是相对禁忌人群。

“过去认为靶向药物是‘贵族消费’，因为经济原因，我国晚期结直肠癌适合做靶向治疗的病人，只有10%~20%用上了靶向药物。2017版国家医保目录落地后，大大降低了费用，例如贝伐珠单抗由原本的5980元/支降到1980元/支，降了70%的费用；另外有医保的病人，还可以通过医保报销，自己仅负担10%~15%的药费。”专家称，在药物没有降价和进入医保前，是医生说服适合的病人用药，现在是医生要理智地控制使用靶向药物，要严格地把握适应症，以疗效为第一选择。“有些病人不一定适合用也强烈要求用上，这就需要医生严格把控。”

(梁瑜)

公民健康素养66条

第三十一条

讲究饮水卫生，每天适量饮水。



饮水卫生

生活饮用水是指供人生活的饮水和生活用水。我国现行的《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006)卫生要求：1.感官性状良好：透明、无色、无异味和异臭，无肉眼可见物；2.流行病学上安全：不含有病原微生物和寄生虫卵；3.化学组成对人无害：水中所含的化学物质对人体不造成急性中毒、慢性中毒和远期危害。

不能喝的水——八种水别喝

生水——自来水中的氯可以和没烧开的水中残留的有机物质相互作用，易导致膀胱癌、直肠癌；野外的生水含有害的细菌、病毒和寄生虫，饮用后，易得急性肠胃炎、肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。

不开的水——饮用未煮沸的水，患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%~38%；当水温达到100摄氏度时，有害物质会随蒸汽蒸发而大大减少，如继续沸腾3分钟，饮用起来则安全得多。

重新煮开的水——开水重新再煮沸，就会使水中的亚硝酸含量超标，引起人的身体损害，日久还能引起癌症。

空气中久置的水——凉白开水不能在空气中暴露太久，否则会失去生物活性，从而失去很多特殊功能；如果时间过长，不仅没有了各种矿物质，而且还可能增加某些有害物质的含量。

隔夜水——盛在保暖瓶中不是当天的开水，类似于空气中久置的水。

老化水——即长时间贮存不动的水，常饮这种水，会使未成年人细胞新陈代谢明显减慢，影响生长发育；中老年人加速衰老；致使食道癌、胃癌发病率日增。

千滚水——千滚水就是在炉上沸腾一夜或者很长时间的开水，还有电热水器中反复煮沸的水。久饮这种水，会干扰人的胃肠功能，出现暂时腹泻、腹胀。

蒸锅水——蒸锅水就是蒸馒头饭菜等食物的锅底剩余的开水。常饮这种水，或者用这种水熬稀饭，会引起亚硝酸盐中毒。

健康饮水

“喝水应该‘量出为人’，人体一天总共消耗水分大约是2500毫升左右，而人体每天能从食物中和体内新陈代谢中补充的水分只有1000毫升左右，因此在没有明显出汗的情况下，正常人每天补充1500毫升左右的水就够了，大约7~8杯左右。”

每天喝水超过3000毫升，不但无益，反而有害，会引起低钾血症等疾病，损害心脏和肾脏功能。

饮水方法

喝水太快太急会无形中把很多空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或是腹胀，因此最好先将水含在口中，再缓缓喝下，尤其是肠胃虚弱的人，喝水更应该一口一口慢慢喝。每次喝水的量最好把握在50毫升左右，这样的补水效果才是最好的。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)